

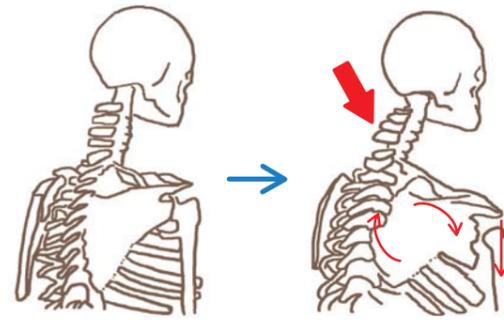


岩木 博美
いわき ひろみ
健康運動指導士
機能改善指導員
正看護師
ヨガフィットネス
インストラクター
いきいきのびのび
健康づくり協会 講師

肩こり解消に役立つ機能改善体操

肩こりの原因は

頭の重さは成人で4キロ〜8キロとも言われています。頭と身体の位置関係が崩れると姿勢が悪くなり、肩こりの原因になります。頭の位置が前方に移動すると、頭の重さを支えている首や肩の筋肉の負担が大きくなります。

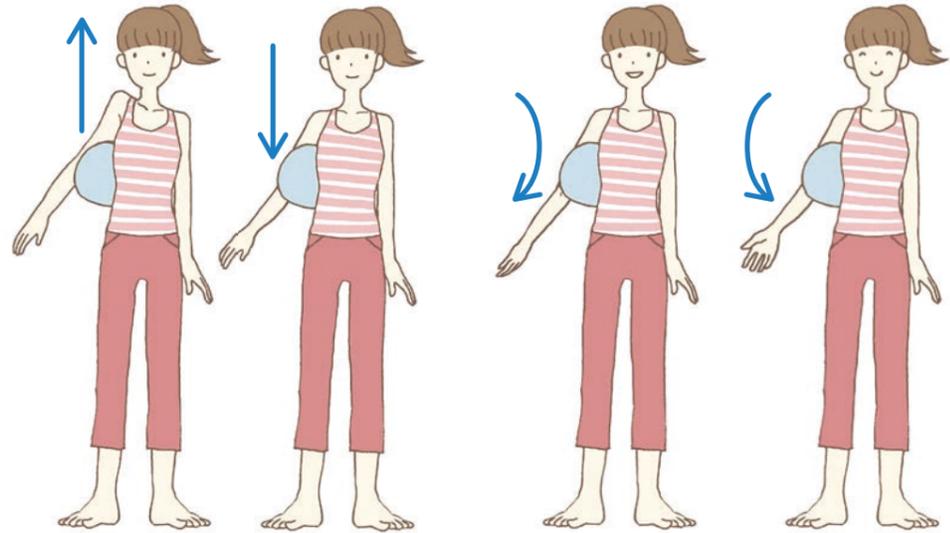


体操前チェック



体操を行う前に、両腕を挙げてバンザイチェックをしてみましょう。肩のつまり感や、耳と腕の距離はどんな感じですか?左右で差はありませんか?

ショルダーリリース&アームツイスト



- 1 両足を肩幅くらいに開きます。
- 2 脇の下にボールを挟みます。体幹を安定させましょう。
- 3 肩を耳たぶに近づけるように引き上げます。
- 4 次に引き上げた肩を下げます。これを数回繰り返します。
※ボールを使って行うと効果的ですが、なくても行えます。

- 1 両足を肩幅くらいに開きます。
- 2 体幹を安定させ、肩を下げたままボールが落ちないように、しっかり脇で支えます。
- 3 手の平を外側に向け、肩関節を外側にまわします。
- 4 次に手の平を内側に向け、肩関節を内側にまわします。これも数回繰り返してみましょう。

さあ、もう一度バンザイチェックをしてみてください。
運動をする前とどう変わりましたか?

日常で、肩のつまり感を感じた時などに試してみてください。



今月のテーマ

エコを通りすぎて…

エコな生活を心がけるのは大切なこと。
でもこれはちょっと行き過ぎ
か?と思ったことはありませんか?



エコのつもりで外灯をつけずいたら(道路の外灯が家の前にあるため)来客があり、「お宅は真っ暗ですね」といわれてとても恥ずかしい思いをしたことがあります。

(岐阜市 浅野さん)

寒いとき、節約のためにエアコンを使わず風邪をひいたことです。病院へ行く羽目になり高くてききました…。

(大野町 Y.Yさん)

母はラップを水洗いして何度も使っています。サラダ、漬物、ごはんなどに使ったら必ず洗って干しています。衛生的にも?なので「やめて」と言っても「もったいない」と

言ってもやぶれるまで使っています。ちょっとエコを通り過ぎていますよネ?

(中津川市 働くママさん)

歯磨きのチューブを切ってみるとまだまだとつてもたくさん使えます。でもよそでそれは言いません。「せいでいい言葉わね」と…しょうが、にんにくetc…チューブの調味料でもやっています。我が家では。

(土岐市 キューピーさん)

靴下に穴が開いたらつくるのではなく、もつたためとなら掃除に使ってからです。当然の前と思っていますが他の人はやってないですか?

(可児市のんママさん)

お風呂の残り湯は①洗濯、掃除②花の水やり③トイレの順で使い切ります。

(岐阜市 hopeさん)

電気代がもったいないと、トイレのウォシュレットの電源を使用しないときは抜いています。が、面倒になって中止。

(高山市 ふたちゃんさん)

洗剤が無くなったら水を入れてもう一回使っています。

(岐阜市 まるれさん)

チューブに入った化粧品などは残りがもったいなくて切って中身がなくなるまでしっかり使用しています。夫に

「どこまでするの?」と言われるのが化粧品は高いので(夫には値段はナイシヨ)「そこまでしなきゃもったいない」と言っています。

(羽島市 さつちゃんママさん)

紙のステーションに新聞やチラシ、雑誌を持って行きますが、ポイントがつくので服のタグとかどんな小さな紙もためている私ってセコイ?と思うことがあります。

(瑞穂市 堀口さん)

くたびれたTシャツやパジャマ、いつまでも着ているとセコイと思います。小さくカットしてお掃除に使ってしまえばエコになると思います。

(可児市 まゆみママさん)

テレビで「チューブ入りの生姜やわさび等を最後まで上手く使いきるには、空気をパンパンに入れて、ふたをして下のほうをつまんで思いっきり振ると。我が家も実行したのですが、振りすぎてふたもゆるくしまっていたのか、ブシュッとすごい音がしてチューブの残りの生姜が天井の白い壁、エアコ

(安八町 K.Fさん)

ン:計8箇所くらいに黄色く飛び散り無残な結果に。掃除が大変でした。
(各務原市 ぽつぽちゃんさん)

トイレを小のときはためて流すことをしばらくしていたら当たり前になって誰も流さなくなり、見た目とてもよろしくなく止めました。しかも子どもがよその家で流さないのでは?と不安になりました。

(郡上市 でんぼさん)

米のとき汁を植木鉢やプランターにかけたらコバエがわいて大変でした。

(高山市 ひなさん)

大根の煮汁。流してしまっは環境に悪いと野菜の煮浸しにしました。自分ではエコのもりが…大根独特のにおいと苦味が出てしまい、家族には不評でした。

(安八町 K.Fさん)

